

## MEDIACIÓN NIVEL INTERMEDIO B1

### TAREA 1

#### A WhatsApp message

**Situation:**

Your English-speaking friend, Tim, has just been to the doctor's. She said that he must lose weight and have a healthy lifestyle. She gave him the following poster. The problem is that he does not understand it and sends you a message asking for help.

## PASOS PARA UNA VIDA SANA



### 1. HAZ EJERCICIO

30 minutos de ejercicio al día ayudarán a tu corazón y te mantendrán en forma.

### 2. BEBE MUCHA AGUA

El agua hidrata tu cuerpo. Se recomienda que bebas unos 2 litros al día pero depende de las personas.



### 3. HAZ 5 COMIDAS

Realizar 5 comidas hace que comamos menos a lo largo del día y que nuestro metabolismo esté más activo.

### 4. ELIMINA LOS MALOS HABITOS

Di adiós al consumo excesivo de cafeína, de alcohol y si eres fumador, intenta dejarlo. Tu cuerpo te lo agradecerá.



### 5. CUIDA TU PESO

El exceso de peso no es bueno para tu cuerpo. Una dieta saludable te ayudará



**Task:**

Write a whatsapp message (**70 words**) to your friend selecting 3 pieces of advice from the poster (you know your friend won't follow 5 tips).

Write your message here:

